

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny z edukacji zdrowotnej klasa III A oraz III B według autorskiego programu

DZIAŁ	POZIOM WYMAGAŃ				
	OCENA DOPUSZCZAJĄCA	OCENA DOSTATECZNA	OCENA DOBRA	OCENA BARDZO DOBRA	OCENA CELUJĄCA
ZDROWIE PSYCHOSPOŁECZNE I EDUKACJA DO ŻYCIA W RODZINIE	<ul style="list-style-type: none"> - uczeń definiuje choroby cywilizacyjne - wymienia przykłady tych chorób - wie czym jest zdrowie psychiczne - definiuje pojęcie stresu - wie, czym jest poczucie własnej wartości - definiuje lęk - zna schemat komunikacji - zna podstawowe elementy skutecznej komunikacji - definiuje emocje - wskazuje 6 podstawowych emocji - zna typy temperamentów 	<ul style="list-style-type: none"> - odróżnia czynniki pól Lalonda - wie, czym jest profilaktyka - wymienia nazwy chorób psychicznych <ul style="list-style-type: none"> - wyróżnia stres długotrwały i krótkotrwały - weryfikuje przyczyny niskiego poczucia własnej wartości - zna swoje mocne i słabe strony - zna nazwy i objawy (depresji, zaburzeń adaptacyjnych, fobii społecznej) - wie, czym są style w komunikacji - dostrzega swoje emocje - potrafi wskazać cechy sangwinika, flegmatyka, sangwinika oraz choleryka - wyróżnia postawy 	<ul style="list-style-type: none"> - zna cele profilaktyki - potrafi wskazać fazy profilaktyki - zna objawy chorób cywilizacyjnych - potrafi wskazać objawy zaburzeń psychotycznych i niepsychotycznych - zna sposoby radzenia sobie ze stresem - zna ćwiczenia poprawiające poczucie własnej wartości - wskazuje skutki występowania lęku na człowieka - odróżnia styl agresywny, asertywny oraz pasywny - wskazuje objawy emocji - odróżnia 4 typy temperamentów - analizuje swój 	<ul style="list-style-type: none"> - wskazuje zasięg chorób cywilizacyjnych - wyjaśnia przyczyny chorób cywilizacyjnych - zna sposoby dbania o swoje zdrowie psychiczne - analizuje wpływ stresu na funkcjonowanie człowieka - analizuje wpływ otoczenia na poczucie własnej wartości człowieka - odróżnia lęk od strachu - analizuje wpływ stylów komunikacji na proces przekazywania komunikatu - zna język żyrafy i szakala - wyróżnia 	<ul style="list-style-type: none"> - zna sposoby przeciwdziałania chorób cywilizacyjnych - wykorzystuje sposoby radzenia sobie ze stresem w swoim życiu - uczeń stosuje sposoby zwiększające poczucie własnej wartości - wykorzystuje sposoby radzenia sobie z lękiem - wykorzystuje czynniki skutecznej komunikacji - stosuje sposoby radzenia sobie z emocjami - wykorzystuje cechy swojego temperamentu na rozwój - wykorzystuje asertywność w życiu - stosuje

	<ul style="list-style-type: none"> - wie, czym jest asertywność - definiuje informację zwrotną - wymienia cechy informacji zwrotnej - wskazuje przykłady krytyki 	<p>asertywne</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyróżnia sposoby radzenia sobie z krytyką 	<p>temperament</p> <ul style="list-style-type: none"> - kreuje postawę asertywną - wskazuje przykłady zachowań asertywnych - potrafi zweryfikować konstruktywną informację zwrotną - wyjaśnia, jak krytyka wpływa na samoakceptację - wskazuje formy pomocy osobom w kryzysie 	<p>przyczyny emocji</p> <ul style="list-style-type: none"> - analizuje wpływ emocji na zdrowie psychiczne - analizuje wpływ temperamentu na funkcjonowanie człowieka - formułuje wpływ asertywność na grupę rówieśniczą - charakteryzuje oraz wykorzystuje informacje zwrotne - odróżnia negatywne i pozytywne sposoby radzenia sobie z krytyką 	<p>konstruktywną informację zwrotną</p> <ul style="list-style-type: none"> - stosuje sposoby radzenia sobie z krytyką - zwiększa poczucie własnej wartości
<p>PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ</p> <p>A) UZALEŻNIENIA OD SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH</p>	<ul style="list-style-type: none"> - definiuje pojęcie uzależnienia, substancji psychoaktywnych - zna pojęcie dopalaczy - wymienia podstawowe substancje, które uzależniają - wie, czym jest e-papieros 	<ul style="list-style-type: none"> - zna podstawowy podział uzależnień - wymienia objawy uzależnienia od alkoholu/narkotyków - wymienia rodzaje substancji psychoaktywnych - rozróżnia rodzaje uzależnień - wskazuje konsekwencje uzależnień od 	<ul style="list-style-type: none"> - wskazuje przyczyny powstawania uzależnień (psychiczne, społeczne, fizyczne) - wykazuje znajomość mechanizmów powstawania uzależnienia - wymienia nowe zachowania ryzykowne wśród 	<ul style="list-style-type: none"> - analizuje wpływ środowiska na powstawanie uzależnienia - wykorzystuje znajomość profilaktyki - rozróżnia objawy świadczące o występowaniu nowych zachowań ryzykownych 	<ul style="list-style-type: none"> - promuje profilaktykę uzależnień - udział w konkursach dot. profilaktyki uzależnień

Komentarz [N1]:

		substancji psychoaktywnych	młodzieży - wymienia role dzieci z problemem alkoholowym - definiuje i wskazuje formy pomocy osobom uzależnionym	- opisuje role dzieci z problemem alkoholowym	
B) UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE	- zna przykłady nowoczesnych technologii - definiuje pojęcie cyfrowych zachowań ryzykownych oraz hazardu	- wskazuje szanse i zagrożenia wykorzystania nowoczesnych technologii - opisuje przykłady zachowań agresywnych w sieci	- weryfikuje i opisuje cyfrowe zachowania ryzykowne - opisuje cyfrowe zachowania - wie, czym jest sieciorholizm - wskazuje na przyczyny występowania uzależnienia od gier komputerowych	- analizuje wpływ nowoczesnych technologii na funkcjonowanie człowieka - wyróżnia formy wsparcia dla osób nadużywających internetu i urządzeń elektronicznych - zna mechanizmy zachowań hazardzisty	
ŻYWNOŚĆ I ŻYWIENIE	- definiuje prozdrowotny styl życia - wie, jakie znaczenie ma żywność na człowieka - wie, czym jest wskaźnik BMI - definiuje czym jest dieta - wyróżnia zaburzenia	- wskazuje czynniki prozdrowotnego stylu życia - zna pola Lalonda - potrafi wskazać zasady zdrowego żywienia - wymienia elementy piramidy zdrowego stylu życia - zna granice BMI - wskazuje rodzaje	- wskazuje sposoby prozdrowotnego stylu życia - wyróżnia korzyści dla człowieka wynikające z przestrzegania zasad zdrowego żywienia - wskazuje „piętra” piramidy zdrowego stylu	- wskazuje negatywne zachowania nie służące prozdrowotnemu stylowi życia - wykorzystuje zasady zdrowego żywienia - wymienia elementy makroskładników w produktach żywnościowych	- wykorzystuje wiedzę na temat zdrowego stylu życia - udział w konkursach promujących zdrowy styl życia - promuje diety i zdrowy styl życia - opracowuje indywidualny plan żywieniowy

	<p>odżywiania</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymienia swoje nawyki sprzyjające zdrowemu stylowi życia 	<p>diet</p> <ul style="list-style-type: none"> - opisuje przykłady zaburzeń odżywiania - zna ich objawy 	<p>życia</p> <ul style="list-style-type: none"> - wskazuje wzór BMI - wie, jakie są objawy poszczególnych wskaźników BMI (np. otyłość, nadwaga, niedowaga) - potrafi wskazać przykłady diet - charakteryzuje nowe zachowania ryzykowne w obszarze odżywiania się 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi obliczyć swój wskaźnik BMI - rozróżnia diety korzystne dla człowieka oraz diety źle wpływające - wyróżnia konsekwencje zaburzeń odżywiania - wskazuje formy leczenia zaburzeń odżywiania 	
<p>RUCH W ŻYCIU CZŁOWIEKA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia formy aktywności fizycznej - wskazuje korzyści z aktywności fizycznej - definiuje formy radzenia sobie z trudnościami - zna nowoczesne technologie w planowaniu treningu - zna zasady zachowania bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej - definiuje 	<ul style="list-style-type: none"> - zna znaczenie aktywności fizycznej w życiu człowieka w różnych kategoriach wiekowych - wymienia konsekwencje wynikające z braku aktywności fizycznej w życiu człowieka - charakteryzuje nowoczesne technologie w planowaniu treningu - wymienia badania profilaktyczne 	<ul style="list-style-type: none"> - wyróżnia sposoby aktywnego stylu życia - definiuje środki dopingujące w sporcie - wskazuje etyczne konsekwencja zażywania środków dopingujących - wymienia formy relaksacji - wykorzystuje nowoczesne technologie w planowaniu treningu - wymienia choroby 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia korzyści dla człowieka - wskazuje konsekwencje zażywania środków dopingujących dla człowieka - korzysta z form relaksacji - charakteryzuje zalety i wady wykorzystania nowoczesnych technologii - opisuje objawy chorób wynikające z braku sportu - wyróżnia wpływ 	<ul style="list-style-type: none"> - zwiększa swoją aktywność fizyczną - opracowuje program treningu zdrowotnego dostosowanego do potrzeb ucznia

	pojęcie profilaktyki		cywilizacyjne wynikające z braku sportu - opisuje i charakteryzuje badania profilaktyczne	sportu na zdrowie	
BEZPIECZEŃSTWO I PIERWSZA POMOC	- definiuje pojęcie bezpieczeństwa oraz pierwszej pomocy - zna schemat postępowania w sytuacji zagrażającej życiu - zna definicję „edukacji zdrowotnej”, „zdrowia”	- podaje przykłady sytuacji zagrażającym bezpieczeństwu - potrafi wskazać postępowanie w sytuacjach zagrażającym życiu	- zna sposoby radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych - wie i potrafi udzielić pierwszej pomocy – wykonanie RKO, opatrywanie ran, urazów	- potrafi wskazać konsekwencje syt. zagrażającym bezp. - weryfikuje wpływ udzielenia pierwszej pomocy na życie człowieka	- promuje pierwszą pomoc w środowisku lokalnym np. udział w Drużynie Sanitarnej - udział w konkursach dot. udzielania pierwszej pomocy
HIGIENA OSOBISTA I OTOCZENIA	- zna czynniki warunkujące zdrowie - wymienia sposoby zachowania zdrowia - wie, czym są zasady BHP - definiuje choroby wynikające z nieprzestrzegania zasad higieny	- klasyfikuje czynniki warunkujące zdrowie - definiuje pojęcie „higiena” - zna zasady BHP - zna objawy chorób wynikających z nieprzestrzegania zasad higieny	- uzasadnia konieczność przestrzegania higieny osobistej - zna sposoby przestrzegania higieny osobistej - potrafi wskazać obowiązujące zasady BHP w szkole, uczelni - podaje przyczyny występowania takich chorób	- potrafi wskazać wpływ czynników warunkujących zdrowie na funkcjonowanie człowieka - wie, czym są konsekwencje wynikające z nieprzestrzegania zasad BHP - wskazuje sposoby zapobiegania chorobom	- promuje dbałość o higienę osobistą i otoczenia w środowisku lokalnym - weryfikuje choroby wynikające z nieprzestrzegania zasad higieny